



PROFILING KONDISI FISIK ATLET WUSHU SURABAYA

**Muhammad Wahyono¹, Ramadhany Hananto Puriana², Ismawandi Bripandika Putra³,
Bayu Akbar Harmono⁴, Angga Indra Kusuma⁵, Eka Kurnia Darisman⁶, Gatot Margisal Utomo⁷,
Mulyono⁸, Yandika Fefrian Rosmini⁹, Moh. Hanafi¹⁰**

Program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur Indonesia
Email: muhammadwahyono@unipasby.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: istilah (<i>coaching, physical condition</i>)</p> <p>Diterima: 02-07-2023 Disetujui: 26-07-2023 Dipublikasikan: 28-07-2023</p>	<p>Dalam rangka persiapan porprov, Atlet Wushu Puslatkot Surabaya memerlukan banyak referensi tentang bagaimana mmaksimalkan program Latihan maka dari itu, perlu diadakan test fisik atlet yang bertujuan untuk pembuatan program latihan fisik, Pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat oleh Tim Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berjalan dengan lancar. Para Pelatih dan Atlet Wushu sangat antusias mengikuti setiap kegiatan yang sudah terjadwal. Dalam rangka persiapan Porprov perlu analisis dan evaluasi terkait program latihan fisik dan referensi tentang bagaimana memepersiapkan kondisi fisik serta Teknik yang. Dimulai dari pengetahuan tentang bagaimana cara melatih fisik dan Teknik dalam mencapai target yang ditentukan pelatih</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Abstact</p> <p>In the context of preparation for the Wushu Puslatkot Surabaya Athletes program, it requires a lot of references on how to maximize the training program. Therefore, it is necessary to hold physical tests for athletes aimed at making a physical training program. The implementation of the Community Service Program activities by the Physical Education Lecturer Team at PGRI Adi Buana University, Surabaya, went smoothly. The Wushu Trainers and Athletes are very enthusiastic about participating in every activity that has been scheduled. In the context of preparing Porprov, it is necessary to carry out an analysis and evaluation related to the physical training program and references on how to prepare the physical conditions and techniques used. Starting from the knowledge of how to train physically and techniques in achieving the targets set by the coach</p>

PENDAHULUAN PROFILING KONDISI FISIK ATLET WUSHU SURABAYA

Seorang pelatih dalam melaksanakan tugas perlu memiliki bahan dan informasi yang benar tentang kepelatihan. Khususnya bahan dan informasi yang berkaitan dengan keadaan atlet. Dalam menjalankan tugas dengan sendirinya harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang menunjang keberhasilan selaku pelatih. Dengan bekal pengetahuan dan kemampuan dapat disusun program. Untuk dapat menyusun program dengan baik bahan dan informasi yang diperolehnya harus benar dan akurat. Peran seorang pelatih banyak kesamaannya dengan peran seorang guru. Kedua-duanya harus memiliki latar belakang pengetahuan, keterampilan dan kemampuan yang memadai. Mereka harus menyusun program, melaksanakan program, memberikan bimbingan dan dorongan dalam berlatih dan belajar untuk memperoleh hasil yang lebih baik, serta mengadakan penilaian tentang hasil yang diperolehnya. Para ahli kepelatihan berpendapat, untuk menjadi pelatih yang baik lebih dahulu dia harus menjadi guru yang baik. Dengan kata lain dapat dikatakan : pelatih itu sama dengan guru ditambah tugas lain atau disebut guru plus (+). Oleh National Coaching Foundation dalam terbitannya tentang "The Coach at Work" dinyatakan, bahwa pelatih itu tidak sekedar memberi instruksi atau mengajar atau melatih tetapi mencakup ketiga-tiganya, dan bahkan lebih dari itu. 6 Memberi instruksi berarti mengatakan tingkat-tingkat atau langkah-langkah tindakan yang harus dilakukan oleh pelaku/atlet. Dalam pelaksanaannya dengan cara memberi serangkaian komando dalam latihan. Selaku instruktur tentu saja memiliki pengalaman dan pengetahuan meramal keberhasilan selama berlatih. Latihan berarti, upaya memperoleh dan memperbaiki penampilan yang lebih baik dengan jalan mengembangkan secara ajeg dan efisien. Latihan membuat atlet menjadikan kegiatan-kegiatan berjalan secara otomatis, untuk dapat menguasai pola gerakan yang lebih sulit/kompleks. Penyesuaian ini dipengaruhi faktor fisiologis, meliputi sistem organ tubuh secara keseluruhan. Pula termasuk pengembangan pengetahuan, pengertian, dan tanggapan. Jelasnya latihan berkait dengan hasil yang diinginkan atas tugas tidak sekedar mengerjakan apa, tetapi yang penting bagaimana mengerjakan hal itu demi suksesnya. Tiga tahapan utama yang perlu dimiliki bagi setiap pelatih ialah kemampuan : 1) menyusun program, 2) melaksanakan program, dan 3) mengkaji hasil program. Untuk tahapan-tahapan tersebut perlu pemilikan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan; antara lain yang dinamakan tes, pengukuran dan evaluasi. Seorang pelatih sedikit banyak perlu mengerti dan menjalankan tes, pengukuran dan evaluasi. Melalui alat-alat tersebut seorang pelatih dapat mengetahui apakah program yang disusun sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak atau tidak ? Apakah pelaksanaannya lancar atau tersendat-sendat ? Masalah-masalah apa yang dihadapi? Dan apakah hasil latihannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan? Dalam pelatihan, bahan latihan dan bimbingan yang diberikan kepada para atlet pada prinsipnya lebih bersifat individual. Artinya tergantung akan tiap perorangan itu sendiri.

Karena setiap atlet memiliki latar belakang yang berbeda-beda; baik fisik, mental, sosial, emosional lebih lanjut hal kemampuan dan keterampilannya. Untuk itu penanganannya seharusnya berbeda pula. Berangkat dari hal-hal tersebut, seorang pelatih harus mengetahui kemampuan dan kebutuhan setiap atletnya, agar program dan bimbingan yang diberikan sesuai dengan dirinya. Pelatihan Tes, pengukuran, dan evaluasi merupakan salah satu jawaban mengatasi hal ini.

METODE

Strategi yang dilakukan untuk mencapai kondisi yang diharapkan, misalnya: PAR (*Participatory Action Research*); ABCD (*Asset Based Community Development*); CBR (*Community-Based Research*); *Service learning*; *Community development*, atau metode pengabdian yang lainnya, pihak yang terlibat dan bentuk keterlibatan (*partnership*), tempat dan waktu kegiatan (lama proses pendampingan). Metode Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta pelatih dan atlet cabang wushu Puslatkot Surabaya secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan. 1. Khalayak Sasaran Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah Atlet Wushu Puslatkot Surabaya yang berperan sebagai peserta kegiatan test fisik. 2. Tahapan Persiapan Tahapan persiapan meliputi survei lokasi, setelah itu berkoordinasi dengan pihak pelatih dan atlet wushu puslatkot Surabaya untuk melakukan izin terkait pelaksanaan kegiatan test fisik yang bertempat di lapangan thor Surabaya dan tentunya juga dengan memperhatikan standart operasional prosedur test pengukuran. Selain itu kami melakukan test fisik terhadap atlet wushu puslatkot terkait pentingnya kegiatan ini. Menyediakan sarana prasarana yang mendukung berlangsungnya kegiatan pengabdian ini dan kebutuhan konsumsi. 3. Tahapan Pelaksanaan a. Tahap pelaksanaan dilakukan selama 1 hari, yaitu pada tanggal 13 Maret 2023, pukul 09.00- 12.00 wib b. Peserta sosialisasi mengisi absensi dan biodata c. Peserta mengikuti prosedur protokol kesehatan d. Peserta menggunakan tempat yang telah disediakan oleh pelaksana. Tahap Evaluasi Akhir Pada tahap ini dilakukan pembuatan laporan tahap akhir, yang berisi laporan dari hasil kegiatan test fisik dan kritik yang berkaitan dengan pelaksanaan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Diskusi Kegiatan test pengukuran atlet wushu puslatkot ini dimulai tanggal 13 Maret 2023, pukul 09.00- 12.00 wib dan berlokasi di Lapangan Thor Surabaya. Pelaksanaan awal peserta test pengukuran mengisi absen terlebih dahulu, kemudian peserta menggunakan tempat yang telah disediakan oleh pelaksana. Pelaksanaan test pengukuran diberikan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat dengan menggunakan stature meter, meteran, stopwatch, timbangan badan, skindfold caliper, sit and reach, serta materi yang dibagikan ke peserta.. Terlihat antusiasme para peserta yang cukup baik, yaitu dengan kondisi atlet yang sehat sehingga tidak ada atlet yang gagal mengikuti pelaksanaan test. Pelaksanaan test pengukuran adalah dapat meningkatkan

meningkatkan fisik atlet melalui test dan evaluasi dalam pembuatan program latihan yang dilaksanakan oleh pelatih dan atlet wushu.

Pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat oleh Tim Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berjalan dengan lancar. Para atlet wushu puslatkot yang berjumlah 29 orang sangat antusias mengikuti setiap kegiatan yang sudah terjadwal. Kedatangan atlet wushu puslatkot tepat waktu yaitu sepuluh menit sebelum kegiatan dimulai. Saat kegiatan melampaui batas waktu sholat dhuhur maka kami mengadakan jeda untuk Ishoma (Istirahat, Sholat, Makan/Coffee break). Semua konsumsi dan coffee break telah disediakan Tim Panitia Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Kendala yang dihadapi saat pelaksanaan Program pengabdian kepada Masyarakat oleh Tim Dosen Pendidikan Jamani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya pelaksanaan test yang dilakukan dilapangan sehingga banyak atlet yang tidak maksimal dalam melakukan test diakhir karena cuaca pada saat itu panas.

Dokumentasi Kegiatan



KESIMPULAN

Sekitar 85% peserta tes pengukuran dan evaluasi olahraga termasuk pada kategori baik hasil tes pengukuran dan evaluasi olahraga yang dilaksanakan di lapangan Thor Surabaya ini menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kemampuan dalam hal pemahaman serta tes pengukuran dan evaluasi olahraga baik sebelum maupun sesudah pemberian materi atau pelatihan dilaksanakan. Mengingat pentingnya pelaksanaan kegiatan pelatihan tes pengukuran dan evaluasi olahraga yang dilaksanakan di lapangan Thor Surabaya ini dalam hal peningkatan prestasi olahraga wushu puslatkot Surabaya maka dapat disarankan kegiatan ini dapat disebar luaskan bukan hanya di kalangan para pelatih di tingkat surabaya akan tetapi disebar luaskan pada masyarakat umum yang belum sempat terjangkau dengan kegiatan ini, karena kegiatan pelatihan ini sangatlah berguna agar nantinya prestasi olahraga di Provinsi Jawa Timur akan semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asdep PTPK, Kemenegpora, 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T.O and Haff, G.G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York: Human Kinetics.
- Bubanj, S., Stankovic, R., Bubanj, R., Dimic, A., Bednarik, J., Kolar, E. (2010). "One-leg vs Two-legs Vertical Jumping Performance". *Physical Education and Sport*. Vol. 8, No 1, pp. 89 – 95
- Brown L. E (2005). *Training For Speed, Agility and Quickness*. United States of America: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Chelly, M.S., Ghenem, M.A., Abid, K., Hermassi, S., Tabka, Z., and Shephard, R.J. (2010). "Effects of In-Season Short-Term Plyometric Training Program on Leg Power, Jump- and Sprint performance of Soccer Players". *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24(10)/2670–2676.
- Chmielewski Terese L, Mayer Gregory D, Tillman Susan M. 2017. "Plyometric Exercise in the Rehabilitation of Athletes: Physiological Responses and Clinical Application". *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. Vol 36 No 5.
- Chu, D, A, and Myer, G, D. (2013). "Plyometrics". United States: Human Kinetics
- Dahlan Sopiudin, M.(2010). *Besar Sample dan Cara Pengambilan Sample dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: November.
- Imanudin, I. 2008. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kawamori N, and Haff GG. (2004). "The Optimal Training Load For The Development of Muscular Power". *Journal of Strength and Conditioning Research* (18):675-684.
- Khadijeh I and Morteza T. (2014). "Effects of 8 week plyometric and strengthening training programme on selected physical fitness factors of elite kabaddi players". *Journal of fundamental and applied life sciences* issn:2231- 6345, vol.4(s4),pp.3942-3948.
- McGinnis, Peter. (2013) *Biomechanics of Sport and Exercise*, 2nd Edition : 9780736051019: Medicine & Health Science Books
- Menegpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Nicholas Ratamess, (2011). "ACSM's foundation of strength training and conditioning". *Wolters Kluwer.Lippincott, Williams and Wilkins.Hal :407*.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. LUBUK AGUNG.
- Sukadiyanto dan Muluk , D. (2011). "Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik". Bandung : CV. LUBUK AGUNG.